



FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE LAS PRUEBAS DE AGUAS ABIERTAS EN SALVAMENTO

(Nado)

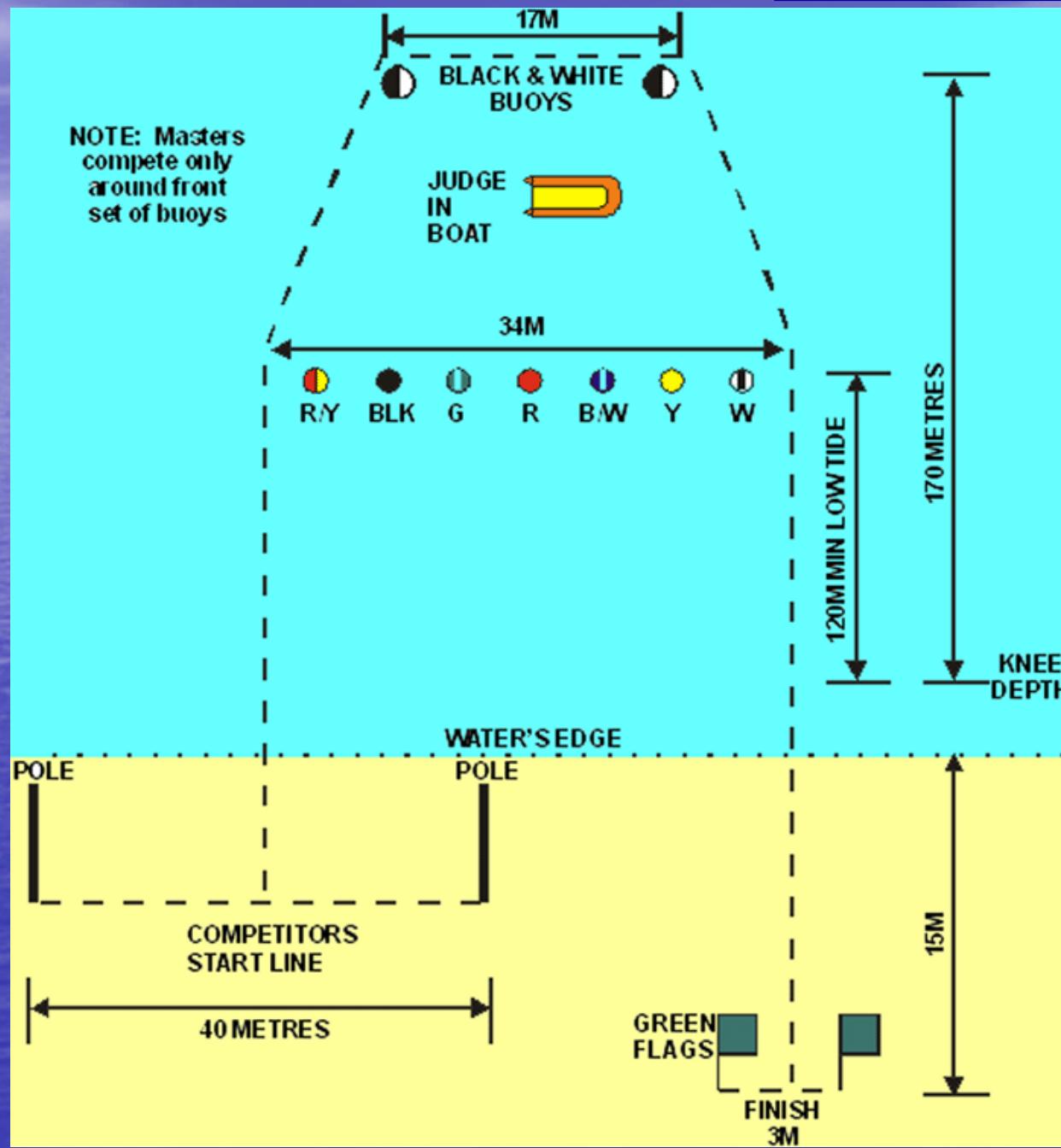
LIFE

NADO

Adaptación a Pruebas de NADO de Pequeños.

| Abs/jun/juv | CADETE | INFANTIL | ALEVÍN |
|----------------------------|---------------------|---------------------|------------|
| Nadar Surf | Nadar Surf | Nadar Surf | Nadar Surf |
| Salvamento con Tubo | Salvamento con Tubo | Salvamento con Tubo | |

NADAR SURF



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: ENTRADA

1. Carrera Inicial.

- Elevación rodillas
- Adquirir velocidad.
- Máxima potencia.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: ENTRADA

2. Salto de Valla

- Agua por encima de rodillas.
- Elevación de rodillas lateral.
- “Balanceo” corporal con un apoyo y paso de valla.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: ENTRADA

3. Delfines

- Agua por encima de cintura.
- Paso de olas/espumas



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: PASO DE OLAS/ESPUMA

1. Ataque.

- Cálculo distancia/velocidad.
- Búsqueda base de ola.
- Ataque de la ola.
- Golpe de riñón



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: PASO DE OLAS/ESPUMA

1. Pase.

- Apoyo:
 - Poca profundidad.
 - Fuerza de la ola.
- No apoyo:
 - Mucha profundidad.
 - Poca fuerza de la ola.



TÉCNICA SIMILAR AL PASO DE ÓBSTACULO EN PISCINA

NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: PASO DE OLAS/ESPUMA

1. Salida.

- Distancia de salida tras ola: (en función de las características de la ola).
- Conexión con nado.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO HACIA LAS BOYAS

1. Posición del Cuerpo.

- Normalmente contra oleaje, cuerpo en posición oblicuo con la parte superior elevada
- Piernas algo más hundidas y cabeza algo más elevada.
- Evitar en lo posible la resistencia al avance por mala colocación del cuerpo.
- Aprender a nadar sin que los oponentes me desplacen.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO HACIA LAS BOYAS

2. Acción de los brazos:

- Intentar adaptar la Fc de brazada al ritmo de las ondas de las olas.
- La longitud de brazada puede verse alterada respecto al estilo en piscina.
- Cambios de ritmo debido al oleaje.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO HACIA LAS BOYAS

3. Acción de las piernas:

- **No son tan decisivas para la correcta posición del cuerpo en el mar. (mayor flotabilidad)**
- **Mayor batido en cambios de ritmo debido al oleaje y a la hora de mirar hacia adelante.**



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO HACIA LAS BOYAS

4. Respiración/Coordinación:

- Rolido exagerado a la hora de respirar lateralmente.
- Respiración bilateral (control situación)
- Respiración ocasional al frente (referencias).
- No existe un tipo de coordinación “estándar”, debido a los cambios de ritmo. (1/4, 1/6...)



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO ENTRE/DESDE LAS BOYAS

1. Posición del Cuerpo.

- Normalmente a favor oleaje, cuerpo en posición oblicuo con las piernas elevadas.
- Cuando notemos la posición “cuesta abajo” acelerar.
- Cuando notemos la posición “cuesta arriba” adoptar ritmo.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO ENTRE/DESDE LAS BOYAS

2. Acción de los brazos:

- Intentar adaptar la Fc de brazada al ritmo de las ondas de las olas.
- La longitud de brazada puede verse alterada respecto al estilo en piscina.
- Cambios de ritmo debido al oleaje.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO ENTRE/DESDE LAS BOYAS

3. Acción de las piernas:

- **Mayor batido en cambios de ritmo debido al oleaje y a la hora de mirar hacia adelante.**



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: NADO ENTRE/DESDE LAS BOYAS

4. Respiración/Coordinación:

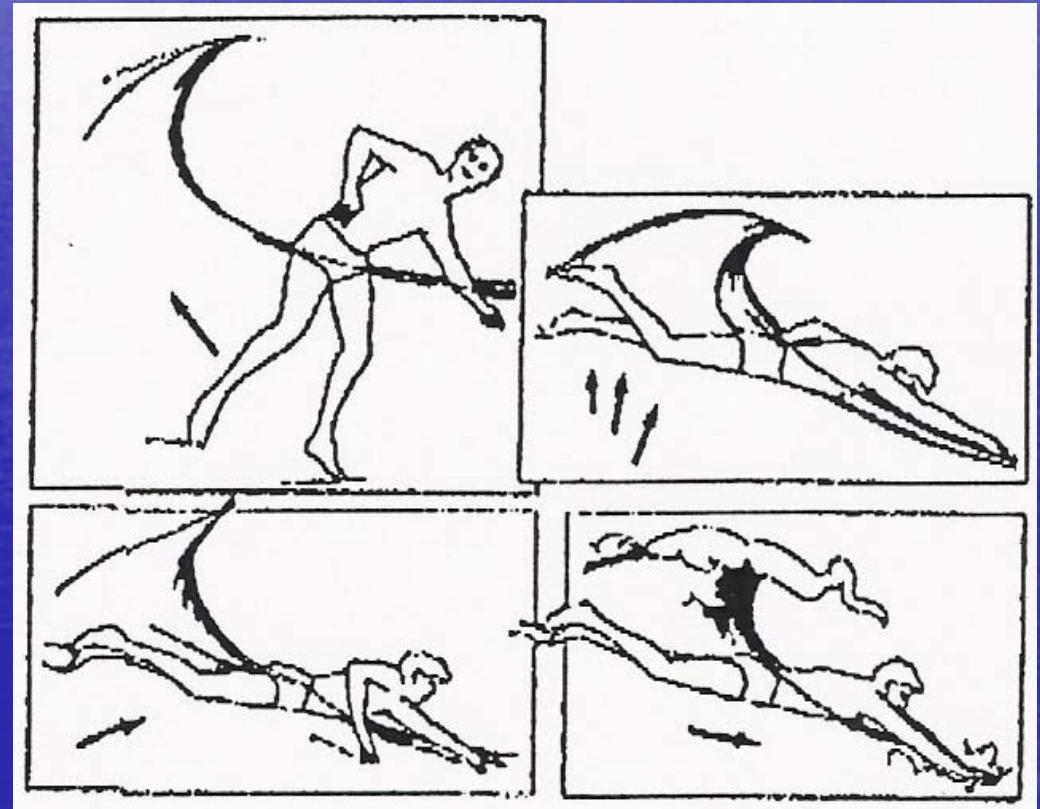
- Respiración bilateral (control situación).
- Entre boyas respiración opuesta al oleaje.
- Respiración ocasional al frente (referencias).
- Al acercarse a la zona de olas, mirar hacia detrás para controlar oleaje



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: COGER OLAS

- Colocación en “rompiente”.
- Ajuste de velocidad antes de que llegue la ola.
- Cuando el cuerpo se encuentre “cuesta abajo”, extensión de br, cabeza abajo.
- Acción de un br para respirar y mantenerse “dentro” de ola.
- Para “frenar”, elevación de cabeza y arquear tronco.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: COGER OLAS



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: LLEGADA

1. Delfines:

- Agua por encima de la cintura.
- Ajustar esta acción con el ritmo de oleaje a favor.



NADAR SURF

ELEMENTO TÉCNICO: LLEGADA

2. Salto de Valla:

- Agua por encima de rodillas.
- Elevación de rodillas lateral.
- “Balanceo” corporal con un apoyo y paso de valla.



NADAR SURF

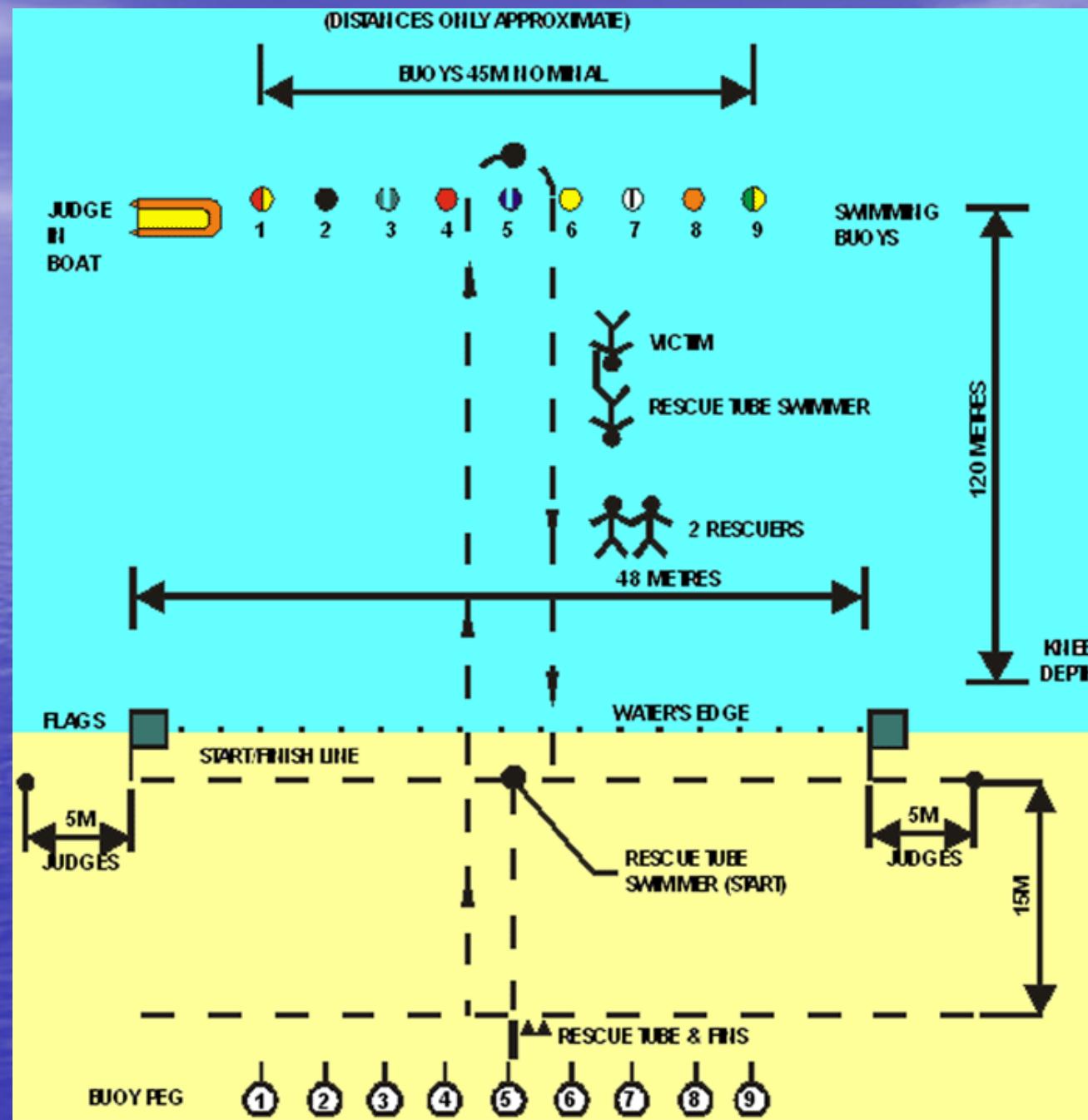
ELEMENTO TÉCNICO: LLEGADA

3. Carrera Final:

- Elevación rodillas
- Sprint Final hasta línea de meta.
- Momento en el que se deciden las posiciones finales.



SALVAMENTO CON TUBO



SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: SALIDA CON TUBO

1. Colocación Material:

- Personalizar colocación.
- Estabilidad del conjunto.
- Facilidad en la captura y colocación.



SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: SALIDA CON TUBO

2. Aproximación y captura:

- Apoyos seguros.
- Rápida captura y colocación del tubo y aletas en mano.



SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: ENTRADA

1. Carrera Inicial.

- Elevación rodillas
- Adquirir velocidad.
- Máxima potencia.



SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: ENTRADA

2. Salto de Valla

- Agua por encima de rodillas.
- Elevación de rodillas lateral.
- “Balanceo” corporal con un apoyo y paso de valla.



SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: PUESTA DE ALETAS

- Lugar de colocación en función condiciones del mar/fondo (agua por encima de la cintura, ya que impide correr).
- Tirarse en la base de una ola y colocarse las aletas de espaldas al oleaje.
- Técnica de colocación similar a la prueba 200m Supersocorrista.
- Giro hacia boyas y comienzo del nado (referencias)



SALVAMIENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: PUESTA DEL TUBO A VÍCTIMA

- Entrada a la boyas dejándola a la izquierda.
- La víctima esperará detrás.
- A la llegada del nadador colocará el tubo a la víctima con técnica similar a la prueba 100m Socorrista.
- Estas maniobras deberán estar planificadas de antemano.(automatización)
- La víctima colabora en lo que puede (reglamento)

SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: NADO CON VÍCTIMA

- Nado con técnica similar a la prueba 100m Socorrista.
- La víctima se colocará en posición de mínima resistencia con batido pns.
- Evitar cruces entre nadador y víctima (cuerda, resistencia, etc).
- Intentar, en la medida de lo posible actuar como bloque (coger olas).



SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: RECOGIDA DE LA VÍCTIMA

- Los rescatadores se harán visibles desde el lugar de recogida.
- Elección del protocolo de recogida en función del entorno.
- Cuidar posibles aspectos técnicos. (tubo/no tubo, cuerda, etc).
- Coordinación en equipo.



SALVAMENTO CON TUBO

ELEMENTO TÉCNICO: TRANSPORTE DE LA VÍCTIMA

- Elección de la “presa” a la víctima adecuada.
- Coordinación en equipo a máxima velocidad.
- Decisión de puestos (evitar errores).

